

精神健康有感

高晓岚

<http://blog.wenxuecity.com/myblog/66518/201408/6451.html>

我不幸患有精神疾病，却又有幸拥有一个与常人无异的生活。受到良好教育，有不错的工作背景，还有个幸福家庭。感恩。

我第一次发病是在我大学三年级快结束时。当时正值六四。我太投入，太激动，以至于精神错乱。我因此住院治疗一个多月，接受了十次电休克治疗，打掉了我对发病时的一些记忆。后来服用了非典型抗精神病药物氯氮平 (**clozapine**)，我的病情迅速稳定，症状得到改善，得以出院。回家后我继续服药。休学一年后回到大学复学。在老师和同学的关照下，我在一年后大学毕业了业。

听说我发病，我的家人万分着急，包括我的继母。做五官科医生的父亲懂得些精神病学，赶紧联络医院。我得到及时治疗。然而我发病时的样子很吓人，家人都不知道我的预后。妹妹对父亲说爸爸你别担心，我会照顾姐姐一辈子，我有一口饭吃，姐姐就有饭吃。后来我听到，万分感动。

出院时医生诊断我为精神分裂样精神障碍（仅因病程较短而区别于精神分裂症）。一直到去年在美国为换种药物而看精神专科医生我才被更准确地诊断为分裂情感障碍，躁狂与抑郁双相 (**Schizoaffective disorder, bipolar**) 。

精神病治疗在过去几十年里得到飞跃性的发展。随着有效的抗精神病药物的面世，很多病人病情显著好转。精神病不是被恶灵附体，医生们发现了精神病有着生理基础。精神病人脑中的传递神经讯号的神经递质发生了紊乱，失去了平衡，使病人产生幻觉和妄想等精神症状。抗精神病药物能调节神经递质的水平，使之恢复平衡。严重的精神病和抑郁症患者需要及早进行正规治疗。因容易复发，为防止复发要在医生指导下坚持长期服药。不要拒绝用药。有病服药是再平常不过的。

抗精神病药的确有副作用，尤其是些早问世的老药。然而两害相权取其轻。后来面市的一些新药副作用相对减少。我 **1999** 年底复发（停药好几年，又逢感情上遇到严重打击）后改服奥氮平 (**Olanzapine**)。该药比起氯氮平有很多优点，但会导致更明显的体重增加，并增加患糖尿病的风险。我 **2008** 年底再度发病后又服奥氮平，**2010** 年初发现得了糖尿病。去年我在美国的精神科专科医生指导下换服 **Abilify**。该药对体重的影响较小。

我 **2001** 年到 **2008** 年没有服药。期间结了婚，还生了两个可爱的儿子。目前我因为孩子们尚年幼坚持服药 **5** 年余，防止复发。据我的医生说，随着年龄的增长，我复发的几率在降低。医生教我注意发现发病的前兆，一旦发现，及时于他联络。

我喜欢的演员周旋、费雯莉和凯瑟琳泽塔琼丝也有精神疾病，但她们是人们心中的女神。根据真人真事拍摄的美国电影“美丽心灵”(Beautiful Mind)的主人公诺贝尔奖获得者数学家约翰纳什也有精神病。

多数精神病人经过及时恰当的治疗都可以显著好转甚至康复，关键是要看医生，遵医嘱。我们有着正常的智力和情感，有着不容剥夺的生存权，生育权等天赋权利。我们渴望社会对我们的理解、尊重和关怀。精神病人也要自强不息。精神病患者的家属要充满希望。即便有些病人对目前的治疗没有反应，我们相信在不久的将来医学上会有突破。也希望中国社会能够关爱中国的精神病，政府加大在精神卫生方面的投入，让病人们病有所医。